



9月の予定献立表



旬の食材

*給食なしの学校・学年は、変更になる場合があります。
園・学校から発行されるおたより等で確認してください。

は、まい日わすれずにもってきてくださいね！

松島町学校給食センター

日曜	給食なしの学校・学年	献立名	使用するおもな食品			栄養価		
			赤の食品【1・2群】 おもに 血や肉になる	緑の食品【3・4群】 おもに 体の調子を整える	黄の食品【5・6群】 おもに 熱や力になる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	幼稚園	小学校
		こんだてめい ぎゅうにゅう ★牛乳 は、まい日つきます	★は宮城県産、◎は松島町産の食品です。					中学校
1 火		ココアパン とり肉のレモンソース かいそうサラダ パンプキンポタージュ	★牛乳 鶏肉 ★わかめ きゅうり とうもろこし 昆布 かつお・まぐろツナ ベーコン 生クリーム	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし ◎松島産たまねぎ にんじん かぼちゃ	パン(★小麦粉) じゃがいもでん粉 ★米粉 大豆油 上白糖 なたね油 ◎松島産じゃがいも	531 642 892 23.3 26.6 34.5 23.0 26.0 34.0 2.2 2.8 3.9		
2 水	松中	ごはん 枝豆入り厚焼きたまご 切干しだいこんのキムチ炒め けんちん汁	★牛乳 卵 ★豚肉 豆腐	枝豆 にんじん はくさいキムチ 切干しだいこん にら ごぼう だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 ごま油 さといも	466 534 669 19.4 22.5 26.6 15.0 16.5 18.3 1.5 1.9 2.1		
3 木	一小特支	ミルクパン 五目うどん うま塩ナゲット(幼小2コ・中3コ) 小松菜とささいかのあえもの	★牛乳 鶏肉 ★なると 油揚げ ささいか	ごぼう たけのこ 干し椎茸 えのきたけ にんじん ◎松島産ねぎ 小松菜 もやし	パン(★小麦粉) とうもろこし 上白糖 ごま油	439 539 768 22.4 26.9 36.2 16.6 19.2 26.1 2.4 3.0 4.1		
4 金	松中1年・ すばる1年	ごはん ぶりのしょうゆ焼き ひじきの炒り煮 とん汁	★牛乳 ぶり ★ちくわ ひじき ★豚肉 豆腐	にんじん 枝豆 ごぼう だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ◎松島産じゃがいも	476 569 729 21.9 26.6 32.4 16.4 19.4 22.9 1.6 2.2 2.9		
7 月		ごはん 大豆ミートのマーボーどうふ ささかまぼこのしょうがじょうゆかけ ツナごぼうサラダ	★牛乳 ★豚肉 大豆 豆腐 ★ささかまぼこ かつお・まぐろツナ	しょうが にんにく ◎松島産ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 にら ごぼう きゅうり	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 ノイタッグマヨネーズタイプ ごま	515 624 807 22.5 27.9 34.9 17.0 21.2 25.1 2.5 3.3 4.1		
8 火		横割り丸パン さめバナーにして食べよう！ 気仙沼産もうかざめのトマトカレーソース ブロッコリーサラダ マカロニシチュー	★牛乳 ★もうかざめ 鶏肉 生クリーム	にんにく トマト ◎松島産たまねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん	パン(★小麦粉) じゃがいもでん粉 大豆油 なたね油 上白糖 ◎松島産じゃがいも マカロニ	460 570 778 22.8 28.8 37.0 21.1 24.3 30.3 1.8 2.4 3.3		
9 水	二小6年	ごはん いかのみりんしょうゆ焼き あぶらふと根菜の煮物 さつまい	★牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 豆腐	ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 さやいんげん だいこん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん なたね油 上白糖 ★あぶらふ さつまいも	472 561 719 22.1 27.3 33.9 12.4 14.3 16.1 1.4 2.0 2.5		
10 木	一小特支	背割り減塩ソフトパン ロングウインナー きのこスパゲッティ 野菜たまごスープ	★牛乳 ウインナーソーセージ ベーコン ★卵	にんにく ◎松島産たまねぎ エリンギ えのきたけ ぶなしめじ ★赤パプリカ ★黄パプリカ ピーマン にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ	パン(★小麦粉) 上白糖 なたね油 スパゲッティ じゃがいもでん粉	453 540 754 20.0 23.3 30.7 22.4 24.7 32.2 2.0 2.4 3.3		
11 金		ごはん ポーク&チキンカレー まめまめサラダ 梨	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 大豆	◎松島産たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト きゅうり 枝豆 とうもろこし 梨	◎松島産ごはん なたね油 ◎松島産じゃがいも ノイタッグマヨネーズタイプ	519 624 797 17.8 21.5 26.6 17.2 20.8 24.2 1.1 1.5 2.0		
14 月	二小2年	ごはん とりごぼうバーグ キャベツのごま炒め わかめ入りかきたま汁	★牛乳 鶏肉 豆腐 ★卵 ★わかめ	ごぼう ◎松島産たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ 干し椎茸 えのきたけ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油 ごま ごま油	472 538 706 19.6 22.6 28.7 14.2 15.7 18.8 2.0 2.5 3.2		
15 火		ミルクパン みそラーメン かぼちゃコロッケ 蔵王産ヨーグルトのフルーツミックス	★牛乳 ★豚肉 ★ヨーグルト 生クリーム	にんにく にんじん もやし とうもろこし メンマ キャベツ ◎松島産ねぎ かぼちゃ バインアップル 黄桃 りんご みかん	パン(★小麦粉) なたね油 中華めん じゃがいも 中巻めん 上白糖 パン粉 大豆油 上白糖	545 651 897 17.3 21.0 27.2 22.9 26.2 34.4 2.3 3.1 4.2		
16 水	二小5年	ごはん さばのレモン風味 くさわかめの五目炒め かつおだしの米めん汁	★牛乳 さば ★豚肉 さつま揚げ くさわかめ ★なると 油揚げ	たけのこ にんじん ごぼう だいこん えのきたけ こねぎ	◎松島産ごはん なたね油 レモンドレッシング 上白糖 ◎松島産じゃがいも なたね油 上白糖 ごま ★米粉めん	487 550 707 25.4 27.9 33.8 15.3 16.2 18.7 2.3 2.6 3.3		
17 木	一小5年 二小5年 五小4・5年	減塩ソフトパン きのことソースオムレツ ごまマヨボテサラダ ミネストローネ (中のみ)りんごジャム	★牛乳 卵 ウインナーソーセージ 大豆	ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム ◎松島産たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし にんにく だいこん トマト	パン(★小麦粉) なたね油 上白糖 ◎松島産じゃがいも ごま ノイタッグマヨネーズタイプ マカロニ (中のみ)ジャム	432 561 832 16.2 20.1 27.0 18.8 24.7 32.9 1.9 2.3 3.1		
18 金	一小5年 五小4・5年 【一小1年試食会】	《新人大会応援献立》 ごはん みそだれ勝つれつ れんこんとツナのサラダ 小松菜のみそ汁 (中のみ)レモンソーダゼリー	★牛乳 豚肉 かつお・まぐろツナ 油揚げ	しょうが れんこん きゅうり とうもろこし だいこん にんじん 小松菜 ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん パン粉 大豆油 なたね油 上白糖 ドレッシング ◎松島産じゃがいも (中のみ)ゼリー	525 595 830 21.6 24.5 30.6 17.9 19.2 22.9 1.6 2.0 2.8		
21 月	敬老の日							
22 火	国民の休日							
23 水	秋分の日							
24 木		横割り丸パン バーガーパーティ (中のみ)スライスチーズ さつまいもシチュー お月見フルーツミックス	★牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム (中のみ)チーズ	◎松島産たまねぎ にんじん ぶなしめじ バインアップル 黄桃 みかん りんご	パン(★小麦粉) 上白糖 じゃがいもでん粉 なたね油 さつまいも ゼリー	504 601 839 21.7 24.7 33.7 20.4 22.8 30.5 1.8 2.1 3.5		
25 金	一小3年 二小1年	ごはん さんまのかば焼き風 わかめのしそドレあえ おくずかけ	★牛乳 さんま ★わかめ ★ちくわ 油揚げ 豆腐	きゅうり ごぼう 干し椎茸 だいこん にんじん ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 上白糖 ◎松島産じゃがいも ★うーめん 焼きい じゃがいもでん粉	513 587 760 19.0 21.0 26.1 19.2 21.0 25.5 1.9 2.5 3.4		
28 月	五小 松中	ごはん 中華そばろ 昆布の炒り煮 米粉ワンタンのみそスープ	★牛乳 ★豚肉 鶏肉 さつま揚げ 昆布	にんにく しょうが ◎松島産たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ★赤パプリカ ★黄パプリカ もやし にんじん 枝豆 とうもろこし キャベツ ◎松島産ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 なたね油 ★米粉ワンタン	476 575 740 19.9 24.6 30.1 13.7 16.0 18.8 1.9 2.9 3.4		
29 火	松中	食パン りんごジャム とり肉と豆のトマト煮 野菜スープ ヨーグルト	★牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ウインナーソーセージ ヨーグルト	にんにく ◎松島産たまねぎ トマト 枝豆 にんじん キャベツ	パン(★小麦粉) ジャム なたね油 上白糖 ◎松島産じゃがいも マカロニ	475 573 754 20.6 24.3 31.7 16.0 19.2 23.7 1.7 2.4 3.2		
30 水	二小	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き かきみナマル にらたま汁 (中のみ)ヨーグルト	★牛乳 赤魚 くさわかめ ささいか 豆腐 ★卵 (中のみ)ヨーグルト	大豆もやし にんじん 切干しだいこん 干し椎茸 ◎松島産たまねぎ えのきたけ にら	◎松島産ごはん 上白糖 ごま油 じゃがいもでん粉	447 513 735 21.0 24.0 32.4 12.8 14.3 18.0 1.7 2.0 2.8		

*都合により献立を変更する場合があります。



予定献立表や毎日の給食の写真を、
ホームページで紹介しています。
ぜひご覧ください！



給食費引き落としについて (対象:幼稚園・中学校)

指定口座からの引き落としは

9月7日(月)です。

預金残高の確認をお願いします。

9月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園:	485kcal	20.8g	17.5g	1.9g
小学校:	576kcal	24.5g	20.1g	2.4g
中学校:	784kcal	31.6g	25.8g	3.3g

おかずを入れる 食缶が 新しくなりました♪

8月から、主に副菜（サラダやあえ物、炒め物など）を入れる食缶が新しくなりました！
これまでと違って、内蓋（うちぶた）が付き、保温・保冷の性能がアップしたものになります。
サラダやあえ物などの冷たいおかずを入れる時は、凍らせた保冷剤を内蓋の上のせて
配送し、暑い時期でも適切な温度で提供できるようになります。

今後、主菜用と汁物用の食缶も、数年の間に順番に交換していく予定です。



ピカピカの食缶☆みんなで大切に扱ってくださいね！



はし 毎日使う「お箸のひみつ」 ～お箸は世界に誇るまほうの道具！～

給食では、毎日おうちからお箸を持ってきてもらうことになっています。
…が、時々忘れてしまう人もいますね。給食センターからスプーンがつく
日でも、おかずによっては、お箸の方が食べやすい場合もあります。日本の
伝統的な食器であるお箸のすばらしさを再確認し、毎日忘れずに
持って来て、積極的に使いましょう！

お箸は「まほうの道具」！4つのすごわざ



1. わける

（魚の骨と身をわける）
繊細な動きで、小さな魚の骨もきれいに
取りわけることができます。

2. 切る

（おかずを切る）
やわらかいものなら、
お箸の先を使って、
食べやすい大きさに
切ることができます。

3. はさむ

（おかずをはさむ）
一口分のおかずや、
小さな野菜などを
はさみ、口まで運ぶ
ことができます。

4. くるむ

（ごはんをのりでくるむ）
2本のお箸を器用に
使い、くるんで食べる
といった高度な動き
も可能です。

指先を動かして、脳をパワーアップ！



お箸は最高の「脳トレ」

指先を細かく使うことで脳
が刺激され、活発に働く！

毎日がトレーニング

いつもの食事をお箸で食
べることで、知らず知らずのう
ちに脳が鍛えられる！

忘れ物ゼロ！「お箸チェック」の習慣



1. 前日の夜にかばんに入れよう



お箸持った！

2. 朝の「声出し確認」で安心



自分で準備することは、
大切な「自己管理」の
ひとつです。

よくかんで食べると、 良いこといっぱい！



ひとくち30回
かんで食べよう！

おし歯を 予防する	肥満を予防する	あごの発育を 助ける	味覚の発達を うながす	脳の働きが よくなる
消化を助け、栄養の 吸収をよくする				